



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **12**
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Llacets en blanc amb oli d'oliva **19**
 Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



Arròs blanc amb oli d'oliva **06**
 Pollastre a la planxa amb enciam i cogombre
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Bròquil amb patates **13**
 Lluç a la planxa amb enciam i cogombre
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Mongeta verda amb patata **20**
 Filet de vedella a la planxa amb enciam
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

27

Mongeta verda amb patata **07**
 Rodó de vedella al forn amb enciam
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Espaguetis aglio-olio **14**
 Gall dindi al forn amb enciam
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **21**
 Bacallà al forn amb enciam i cogombre
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



28

Espirals en blanc amb oli d'oliva i orenga **01**
 Peix fresc de llotja amb enciam i cogombre
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Macarrons aglio-olio **08**
 Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Arròs blanc amb oli d'oliva **15**
 Truita francesa amb enciam i olives
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS **22**

29

Crema de llenties (sense ceba) **02**
 Gall dindi a la planxa amb patata al forn
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema de bledes (sense ceba) **09**
 Gall dindi a la planxa amb patata al forn
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc

Crema d'espinacs (sense ceba) **16**
 Salmó al forn amb patates al forn
 logurt natural sense sucre ni edulcorant - Pa blanc



30



CreA la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
HOSTESA

GLUP GLUP!



INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT



MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA



RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT



APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA



PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura pasta/arròs

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn peix
peix	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES



Entitats col·laboradores:



www.hostesa.com